

新型冠状病毒(COVID-19)

洛杉矶郡公共卫生局 孕妇适用指南

关于妊娠期感染新型冠状病毒还有很多需要了解的地方，但洛杉矶郡公共卫生局(DPH)希望分享我们目前掌握的最全面信息，以便你能够对自己的医疗护理做出正确的决定，以保护你自己和宝宝的健康。

关键点

1. 怀孕期间要格外小心，避免生病。
2. 我们目前还不知道导致 COVID-19 的病毒在怀孕期间是否存在风险。有一些报告称，感染病毒的妇女早产，但目前还不清楚这些病例是由病毒引起的还是由其他原因引起的。
3. 尽管我们并不完全了解该病毒的风险，但到目前为止，大多数怀孕期间患病的妇女生下的婴儿并没有显示出任何危害迹象。
4. 感染 COVID-19 病毒的母亲可以进行母乳喂养。如果你生病了，你可以采取简单的步骤，这样你的宝宝就不会生病了。

怀孕期间的特别注意事项

- 孕妇比其他人更容易感染疾病。这是因为其自身免疫系统在怀孕期间会降低，这样母体就不会排斥胎儿了。到目前为止，还没有证据表明孕妇比其他妇女更容易得 COVID-19，但是我们还没有足够的证据来确定该信息。所以，请务必特别小心。
- COVID-19 感染者出现的其中一个症状是发高烧。我们不知道发烧对人类婴儿有多大的风险，但不冒险是最明智的。如果你怀孕并且生病了，请确保尽早联系你的医疗服务提供单位。

如何降低风险？

每天执行个人的防护措施。做所有每个人都应该做的事情，以避免感染病毒，并且要多加小心：

- 留在家里——避免接触病人。
 - 如果你是一名重要的员工，必须继续工作，请询问远程工作或弹性的工作时间，这样你就可以在周围人较少的时候出差或上班。
 - 不要和你的医生或助产士谈论你的产前检查。他们也许能够为你的一些就诊使用远程医疗，或者在他们的办公室不拥挤的时候安排你就诊。
- 要求把食物送到你的家里，这样你就可以避免在杂货店排队结账了。
 - 询问是否能够通过家庭，社交或商业网络把食物带给你。
 - 如果你已经参加了 WIC，请询问你的 WIC 计划，如果你可以参加，则不必前往 WIC 办公室或把可以选择把食物送到你的家中。
- 请格外小心感染控制。
 - 经常用肥皂和水擦手（至少 20 秒），尤其是在擤鼻涕，咳嗽，打喷嚏或上厕所后。
 - 如果没有肥皂和水，请使用至少含 60%酒精的洗手液。
 - 尽量避免接触公共场所的高接触频率表面，如电梯按钮，门把手和扶手。
 - 在公众场合触摸表面后要洗手。
 - 避免在接触物体或表面后，在洗手前触摸口，鼻或眼睛。

新型冠状病毒(COVID-19)

洛杉矶郡公共卫生局 孕妇适用指南

- 请清洁和消毒你的家里以去除细菌：对经常接触的表面（例如：桌子、门把手、电灯开关、把手、桌子、厕所、水龙头、水槽和手机）进行日常清洁。
- 避免人群，尤其是在通风不佳的地方。如果人群中有人生病，在那么拥挤，封闭，空气流通不畅的环境中，你接触 COVID-19 病毒的风险可能会增加。
- 避免搭乘邮轮旅行和不必要的航空旅行。

怀孕时生病怎么办

- 请提前为这种可能性做好准备。如果你生病了，请确保你能够应付。
 - 咨询你的医疗服务提供单位关于你应该注意的 COVID-19 的症状。这些症状通常包括发烧、咳嗽或呼吸困难。
 - 询问你的医生，如果你生病了，哪些非处方药是最安全的，然后确保你手边有这些药品，还有纸巾和其他你在家生病时需要舒适使用的东西。
 - 如果可以的话，请尽量提前准备一些重要的物品，比如药品和用品（比如纸巾）。
- 通过电话或电子邮件的方式与其他人保持联系。让他们知道你会格外小心，以免生病，如果你需要帮助，请他们帮忙。
- 如果你生病了：
 - 请留在家中！打电话给你的医生，让他们知道你的症状。你可能要联系你的家庭医生以及妇产科医生或助产士，由他们提供特殊的指导意见来保证你怀孕期间的安全。
 - 在世界其他地方生病的大多数孕妇都不必去医院，所以如果你生病了，你很可能只需要留在家中。像患感冒或流感一样照顾好自己：休息，喝饮料，使用医生建议的非处方药物来控制发烧。
 - 如果你从家庭访客、助产师、WIC 或任何其他怀孕支持项目那里得到帮助，一定要提前打电话，让他们知道你生病了，并在送餐和其他需求方面寻求他们的帮助。如果怀孕时生病会让你情绪低落，你也可以向他们寻求情感上的支持。
 - 如果你的情况恶化，请立即就医。需要注意的迹象有：
 - 发高烧
 - 呼吸困难或呼吸短促
 - 胸部持续的疼痛或压迫感
 - 意识模糊
 - 嘴唇或脸部发青

当孩子出生时

- 如果你是在分娩时被感染的，目前的指导方针要求医生继续进行任何已经计划好的分娩方式（阴道顺产或剖腹产），除非有其他原因改变计划。你的医院可能会采取额外的预防措施，以保证你、婴儿和医护人员在分娩期间的安全。
- 如果你在分娩时感染了病毒，你的医生也会尽力确保在你康复期间孩子是安全的。这可能意味着要把孩子放在一个单独的房间里，或者在抱孩子之前要特别小心地洗手并戴上口罩。

新型冠状病毒(COVID-19)

洛杉矶郡公共卫生局 孕妇适用指南

母乳喂养须知

- 母乳可以预防很多疾病，因此对宝宝很重要。事实上，几乎在所有情况下，母乳是你能给宝宝最好的食物。
- 如果你生病时想要母乳喂养，
 - 在接触婴儿之前要洗手。
 - 在哺乳时，如果可能的话，请戴上口罩。
 - 如果用吸乳器吸奶，在接触任何吸乳器或奶瓶之前要洗手，并在每次使用后听取医院工作人员关于清洗吸乳器的说明。
 - 如果可能的话，可以考虑让能顺利挤出母乳的人士来喂养婴儿。

保持积极的心态！

- 利用你的社会支持。
 - 与朋友和家人保持联系，向他们寻求食物需求，照顾年长的孩子和情感支持方面的帮助。
 - 建立和维持你的虚拟社群。
 - 争取伴侣或婴儿父亲的帮助。
- 希望在没有持久伤害的情况下康复，并拥有一个健康的宝宝。
- 如果你感到恐慌或焦虑，可以向朋友，家人，怀孕支持计划或心理健康专家寻求帮助。
- 如果你在怀孕期间需要任何类别的支持或信息，或者如果你感到情绪低落，想找人倾诉，请致电 213-639-6439。

相关资源

- 适用于怀孕和母乳喂养的CDC指南：<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/pregnancy-breastfeeding.html>
- 洛杉矶郡心理健康咨询中心热线：(800) 854-7771 (562) 651-2549 TDD/TTY <https://dmh.lacounty.gov>
- 洛杉矶郡公共卫生局：<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
- 请致电2-1-1以了解更多信息